

妈妈做自己，孩子就能做自己



[妈妈做自己，孩子就能做自己 下载链接1](#)

著者:黄淑文/著

出版者:光明日报出版社

出版时间:2016-9-1

装帧:平装

isbn:9787519417062

这是一本关于养育的书，其实更是关于生命探索的书。这是一位充满教育智慧的power教师，辞去教职之后远离喧嚣，把家安在了人家四月萤火虫满天飞舞的地方。后来，她又把家安在了中国台湾的淡水，那里有一个平房瓦屋，瓦屋左边有一条小河流流过，旁

边旁边有几棵芬芳的柚子树，右侧后方有一棵很大的台湾朴树，屋子后面就是一片开阔的山谷……

从那时起，她便赋予孩子成长的“有机教养”，她从自己的教养经验出发，把个体放在原生态家庭中去提升亲子之间的关系。透过17个真实易操作的沟通方法，结合3个令人省思的生命经验，为父母呈现教养的大智慧。特别加入具有艺术天赋女儿的漫画插图，一笑而过之后令人醍醐灌顶。

当我们用成人的眼睛去看待儿时的自己，就会发现，你越了解自己，就会越了解你的小孩。你儿时希望被对待的方式，正是孩子心中渴望的亲子关系。

作者黄淑文用养育两个孩子的教养智慧，找到自己，找到情感的根、生命的根、土地的根，通过展示孩子的作品和日常生活，让所有的父母找到自己的不完美和坦然面对自己的不完美。容许孩子找到自己的宇宙，通过叩问和启发，让母亲懂得，妈妈的身份和名字不只是母亲。

图书三大特点：

- 1、通过的幽默的图文对话——孩子的内心世界PK妈妈的观点
- 2、独创的有机教养法——二孩时代，让孩子长出自己的原貌
- 3、亲子教养反思与对话——疗愈天下所有父母的教养焦虑。

作者介绍：

黄淑文，中国台湾心灵作家，心灵绘画老师、中国台湾博客百杰“文学创作奖”金奖得主，认证国际治疗师、YAI国际静心引导老师。
任职中学教师7年，被形容为“叛逆学生最爱的老师”，教学成果曾经获台湾“创造思考教学”优秀奖。辞去公职之后，开始成为专栏作家。

目前已出版《妈妈做自己，孩子就能做自己》《妈妈的读心术》等多部著作，其中《妈妈做自己，孩子就能做自己》登顶畅销排行榜20周，先后接受过中国台湾飞碟、中广、教育电台、警察电台、汉声广播电台、台湾中央广播电台专访等各大媒体专访。中国台湾《联合报》《康健杂志》《妈咪宝贝》《生活教育》《绿主张》《中华日报》等媒体也做过大量报道。

有人说，读淑文的书，就如她牵着我们的手，和她一起走过生命的巡礼。淑文的文字，就如她的人，质朴温暖，真诚坦白。

目录: 卷一 家的心灵地图

家，是心灵的巢穴

教养是回到自己，找到情感的根、土地的根、生命的根

找到情感的根：了解原生家庭如何塑造你

找到土地的根：亲近故乡、在地生根的教养

找到生命的根：回到人的本质，坦承自己的不完美

吾家有女初长成 容许孩子寻找自己的宇宙

帮助子女通过「蛹」的考验，找到自我的图像

保有孩子纯真的宇宙，每天都有新发现

温暖的守护，再怎么叛逆的孩子，都渴望有人了解他

生命列车：请跟我坐上孩子的车

打破爱的迷思

迷思一：养育孩子是牺牲奉献？
迷思二：我这么爱你，你就必须听我的？
迷思三：孩子的表现，是你的成就？
创意手拉车：考验父母容忍指数
找回对孩子的直觉
教导孩子在游戏中保护自己
何时该生气？何时该禁止？
深入孩子的心灵，和孩子同步成长
让孩子享有自由奔腾的幸福
没有轮胎的怪手 你，是否有过同样的纯真？
无尽的想象，打造无限的可能 | |
请别杀了孩子的梦
不要断绝自己与童年的关系
支持孩子把最饱满的能量，用在自己的热情所在
卷二 爱的方程式 | | 孩子的告白VS妈妈的观点
妈妈没说出口的秘密
冲突过后，把爱完整说出来
给孩子一个可以痛哭的肩膀
有机教养，让爱自由流动
如何让孩子爱上阅读？
爸爸妈妈到底有没有偏心？
养孩子像跳探戈，父母退后，孩子才能往前
碎碎念，真的有用吗？
另类的亲子旅行 | | 露宿街头
换位思考，孩子更有智慧
如何和孩子谈死亡？
爱是动力，而不是包袱
有爱支撑，孩子更坚强
如何帮孩子面对负面的阴影？
爸妈大不同，应变之道
了解妈妈，要先了解外婆
爸爸和妈妈一样亲
卷三 女人，你的名字不只是母亲 | |
妈妈的爱与自我追寻 最圆满的亲子关系 | |
妈妈做自己，也让孩子做自己
走在自己所爱的路上，人生永远不会嫌晚
接纳真实的自我，用自己喜欢的方式养小孩
雨中的我，永不放弃 | | 留给孩子一本爱的存折
雨中联想一：妈妈的爱，像把坚强的保护伞
雨中联想二：带给孩子穿越困境的韧性
雨中联想三：怀念爸爸雨中的车声 在人生的大海，我想要成为一只飞鱼
画一张生命地图，检视自己的生命历程
向过去的痛苦，寄上一张慰问卡 将生命的哀伤，化为喂养自己的养分
品尝生命的果实，让自己过得更好
我要为自己做什么，才会过得更好？
自己制作一个锦囊妙袋
唤起内心的力量：我渴望什么？我向往什么？
制作生命美好的蓝图，找出最坚强的后盾
为自己做周期性的心灵打扫
不同阶段，为自己画不同的自画像 女人，你的名字不只是母亲
后记
我曾做过的三个生命实验
实验一：上小学前，不教孩子写字，将来学业成绩会跟不上吗？
实验二：孩子没有读幼儿园，将来上学人际关系会不好吗？

实验三：如果把自己还原成新生的种子，我会怎么长呢？ 幸福小幽默

- ◎ 爱自己的优点，也爱缺陷
- ◎ 妈妈总有神奇的读心术
- ◎ 出租车惊魂之旅
- ◎ 孩子奇怪的逻辑
- ◎ 如果有一天，妈妈变成小孩……
- ◎ 幽默会遗传!?
- ◎ 妈妈，你把我的「宝贝」当垃圾啦！
- ◎ 幸福，藏在平凡细微的小事
- ◎ 鸡腿事件的领悟
- ◎ 妈妈的心里，永远有个不会变老的小孩
- ◎ 无辜的洗衣机
- ◎ 幸福沟通法则
- ◎ 你像爸爸还是妈妈？
- • • • • [\(收起\)](#)

[妈妈做自己，孩子就能做自己_下载链接1_](#)

标签

亲子

育儿

好书，值得一读

我想读这本书

不会爱自己，就不会爱别人！

社会

生活

文化

评论

文笔一般，胜在朴素中都是付出也实践过的真理。不是专家胜似专家。

一般

鸡汤的成分过多，从自己小时候的创伤渐渐觉知，转而选择原谅接纳父母，感觉可借鉴的内容并不多，只是更加明白，父母怎么样，孩子就会怎么样。倒是作者女儿的插画有些意思。

一般，但我喜欢台湾，里面描写的所有台湾的情景都喜欢

最近越发觉得，会去买亲子育儿类书籍并且看完的家长，其实并不需要书籍的指导，因为书里所传递的知识和概念，其实他们都已经认可并且根植在心中了。需要阅读的是那些还不知道怎么陪伴孩子成长的家长，但是他们并不会去读……一个怪圈……

[妈妈做自己，孩子就能做自己_下载链接1_](#)

书评

自从孩子上小学以来，我们之间争吵与冲突便成了家常便饭，经常一个愉快的周末被弄的身心疲惫，一个温暖的夜晚被折腾的难以入睡，大部分的原因，是因为孩子作业中的一些小事和孩子身上的一些言行。为此我陷入深深的自责，在孩子上小学之前，从来就没有发生过这样的事情，怎么样...

在看了很多育儿书籍之后，我看到了这本书，这是一本难得可贵的书，作者黄淑文用自己的教养智慧，为父母拨开教养的迷雾。家庭治疗大师萨提尔的尊重自我”，村上春树关于童年的自我剖析，利奥·巴斯卡利亚关于父母的解读，日本心理大师河合隼雄关于孩子“宇宙”的解密...

对于新手爸妈来说，会少不了很多的焦虑，非要是经过一两年的时间，才能把孩子和自己的问题都一一化解掉。但是最近看了黄淑文这个妈妈的这本书，感受很深。原来很多问题，教育孩子的问题，是出在自己的身上，是自己背后原生家庭对自己内心的影响。所以这不是一个简单的由我出发...

孩子的童年里， 让家长们觉得最幸福的是3-6岁的这段时光，
比起0-3岁孩子的牙牙学语，学走路来说， 这个年龄段的孩子能表达自己的想法了，
也会自己一个人玩儿了， 还有小伙伴跟他们一起玩耍， 学会了认字，
也懂得了很多家长都惊讶的事情。 再大一些的孩子，家长们就要开启每...

我的女儿这个月刚过了三周岁的生日，从她出娘胎算起，我正式成为一位母亲有三年了。
怀孕那段时间工作比较忙，加上房子装修，饮食和休息方面常常得不到好的保障。还好，我身体底子比较好。我一直坚信母亲在怀孕期间，精气神很重要，会感染孩子。因此，我常常再忙再累也会提...

[妈妈做自己，孩子就能做自己_下载链接1_](#)